

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 1. 課程名稱：輕鬆減醣好健康(日) | | 教師： 劉怡辛 |
|--------------------|-----------------|---------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 檢視一日三餐 你/我吃什麼? | |
| 02 | 醣&糖傻傻分不清 | |
| 03 | 食物的分類(醣、脂肪、蛋白質) | |
| 04 | 減醣的好處..... | |
| 05 | 身體均衡健康的飲食 | |
| 06 | 減醣減出好氣色、好身材 | |
| 07 | 減醣鹹酥雞也能吃??? | |
| 08 | 三餐老是在外怎麼減醣? | |
| 09 | 減醣飲食可以很美味 | |
| 10 | 總鋪師來上菜:減醣食譜分享 | |
| 11 | 減醣真的會瘦嗎? | |
| 12 | 減醣早、午、晚怎麼備餐 | |
| 13 | 減醣真的沒有不能吃的食物? | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 2. 課程名稱：八字養生～姓名造好運(夜) | | 教師：徐英忠 |
|-----------------------|--------------------|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 各派姓名學介紹 | |
| 02 | 天干五行的認識 | |
| 03 | 地支五行的認識 | |
| 04 | 鼠、牛嬰兒命名，成人改名喜忌用字認識 | |
| 05 | 虎、兔嬰兒命名，成人改名喜忌用字認識 | |
| 06 | 龍、蛇嬰兒命名，成人改名喜忌用字認識 | |
| 07 | 馬、羊嬰兒命名，成人改名喜忌用字認識 | |
| 08 | 猴、雞嬰兒命名，成人改名喜忌用字認識 | |
| 09 | 狗、豬嬰兒命名，成人改名喜忌用字認識 | |
| 10 | 命理養生 | |
| 11 | 如何知命，趨吉避凶 | |
| 12 | 綜合其他命理課 | |
| 13 | 總複習 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 3. 課程名稱：不老頑童樂齡桌遊(日) | | 教師： 溫慶茹 |
|---------------------|------------------------------------|---------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 針線情：(動作知覺、表達與溝、.創造與想像) | |
| 02 | 光陰的故事：(視覺辨識、感觀記憶、團隊協作) | |
| 03 | 遊戲童年：(認識分享關於童玩的記憶、創造與想像、動作知覺) | |
| 04 | 拔毛運動會：(記憶能力、圖像辨識、配對能力、團隊協作能力) | |
| 05 | 彩蛋傳情：(記憶能力、配對能力、動作知覺、團隊協作) | |
| 06 | 跳動奇蹟：(動作知覺、策略思考、邏輯推理) | |
| 07 | 排牌樂：(邏輯推理、數字辨識、序列概念、排列組合) | |
| 08 | 黑啤香腸攤：(邏輯推理、數量辨識、生活常識) | |
| 09 | 快手疊杯：(視覺辨識、動作知覺序列概念、專注力) | |
| 10 | 來去釣魚：(記憶能力、配對能力、動作知覺、團隊協作) | |
| 11 | GIGO 積木：(邏輯推理、動作知覺序列概念、排列組合) | |
| 12 | 什麼不見啦！：(記憶能力、配對能力、序列概念) | |
| 13 | 創作分享：(認識與分享關於課程的記憶、團隊協作能力、創造)與想像能力 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 4. 課程名稱：輕鬆學日語 1(夜) | | 教師：黃美蘭 |
|--------------------|-----------------|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 自我介紹-第 1 課 | |
| 02 | 自我介紹-第 1 課 | |
| 03 | 自我介紹-第 1 課 | |
| 04 | 吉田・佐藤的一天-第 2 課 | |
| 05 | 吉田・佐藤的一天-第 2 課 | |
| 06 | 吉田・佐藤的一天-第 2 課 | |
| 07 | 吉田・佐藤的一天-第 2 課 | |
| 08 | 這是誰的筆記本呢?-第 3 課 | |
| 09 | 這是誰的筆記本呢?-第 3 課 | |
| 10 | 這是誰的筆記本呢?-第 3 課 | |
| 11 | 我的皮包是那個黑的-第 4 課 | |
| 12 | 我的皮包是那個黑的-第 4 課 | |
| 13 | 我的皮包是那個黑的-第 4 課 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 5. 課程名稱：筋膜瑜珈(日) | | 教師：董益甄(芳瑀) |
|-----------------|---|------------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 暖身、啞鈴重訓+平衡練習、版式練習、tabata 4 分鐘、花生球筋膜放鬆胃經、坐姿核心、臥式核心、弓式轉頸部、貓式、大貓式、平躺核心、大休息 | |
| 02 | 暖身、單腿側邊練習、平衡、大腿訓練、啞鈴練習、下犬式+核心鍛鍊、跪姿超人式、側邊核心、放鬆筋膜-膽筋、大休息 | |
| 03 | 暖身、跪姿+平衡、啞鈴、tabata 4 分鐘、坐姿前彎、半駱駝式、花生球肝腎經筋膜放鬆、側邊腹部核心、大休息 | |
| 04 | 暖身、單隻啞鈴訓練、啞鈴、動態平衡練習、版式跪姿抬腿、坐姿踩腳踏車、筋膜放鬆、平躺核心、大休息 | |
| 05 | 暖身、彈力圈、啞鈴、上下犬式、八字繩鍛鍊、三角式、膽經筋膜放鬆、側邊抬腿+點地、棒式核心、大休息 | |
| 06 | 暖身、單腳側邊下壓、蜥蜴式、啞鈴、扭轉體位、坐姿抬腿、臥式核心、貓式、側邊核心、大休息 | |
| 07 | 暖身、脊椎筋膜放鬆三步驟練習、tabata 4 分鐘、彈力圈抬腳練習、臀部肌群鍛鍊、臥式核心、單邊弓式轉頸部、弓式轉頸部、貓式、平躺核心、側邊核心、大休息 | |
| 08 | 暖身、平行屈蹲+彈力圈、高弓箭步+後蹲、tabata4 分鐘、臀腿鍛鍊、半駱駝式、半倒立、核心弓式轉頸部、花生球筋膜放鬆、大休息 | |
| 09 | 暖身、單隻啞鈴練習、平衡練習、上下犬式、棒式核心、海狗式、鴿式、直劈、貓式、花生球筋膜放鬆、大休息 | |
| 10 | 暖身、相反手腳平衡練習、啞鈴、tabata 4 分鐘、皮拉提斯向前、向後划核心、相撲、百會頂地、花生球筋膜放鬆、大休息 | |
| 11 | 暖身、八字繩練習、啞鈴、動態平衡、登山式、金剛坐側邊延展、核心鍛鍊、花生球滾輪筋膜放鬆膀胱經、貓式、大貓式、平躺核心、側邊腳踩腳踏車、大休息 | |
| 12 | 暖身、單腿平衡、鶴式、鷹式、舞姿、蜥蜴式+手肘關節撐地、啞鈴、版式核心、上下犬式、百次拍打、花生球筋膜放鬆、平躺核心、大休息 | |
| 13 | 暖身、前後抬腿鍛鍊、單腳下壓、啞鈴、牛角式伸展、坐姿前彎、腹部核心鍛鍊、烏龜式、側邊夾臀核心、別針半倒立、足功、貓式、花生球筋膜放鬆、側邊核心、大休息 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 6. 課程名稱：增肌燃脂訓練(夜) | | 教師:鍾舜 |
|-------------------|----------------------------------|-------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 徒手熱身、上肢(胸、肩)推肌力訓練、下肢肌力訓練、伸展放鬆 | |
| 02 | 徒手熱身、背部肌力訓練、手臂與核心肌力訓練、伸展放鬆 | |
| 03 | 徒手熱身、下肢爆發力訓練、徒手肌力訓練、伸展放鬆 | |
| 04 | 徒手熱身、上肢(胸、肩)推肌力訓練、下肢肌力訓練、伸展放鬆 | |
| 05 | 徒手熱身、背部肌力訓練、手臂與核心肌力訓練、伸展放鬆 | |
| 06 | 徒手熱身、上肢(胸、肩)推肌力訓練、多功能循環肌力訓練、伸展放鬆 | |
| 07 | 徒手熱身、背部與手臂肌力訓練、協調心肺訓練、伸展放鬆 | |
| 08 | 徒手熱身、下肢肌力訓練、槓鈴訓練、伸展放鬆 | |
| 09 | 徒手熱身、心肺有氧訓練、手臂與核心肌力訓練、伸展放鬆 | |
| 10 | 徒手熱身、上肢(胸、肩)推肌力訓練、多功能循環肌力訓練、伸展放鬆 | |
| 11 | 徒手熱身、背部與手臂肌力訓練、協調心肺訓練、伸展放鬆 | |
| 12 | 徒手熱身、下肢肌力訓練、敏捷反應訓練、核心肌力訓練、伸展放鬆 | |
| 13 | 徒手熱身、多功能循環肌力訓練、心肺有氧訓練、伸展放鬆 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 7. 課程名稱：正念芳香瑜珈(日) | | 教師：張雅玲 |
|-------------------|--|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 脈輪舞、氣循環、椅子式、英雄式、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、拜日式、躺姿伸展扭轉、滾背按摩、攤屍式、精油放鬆、靜坐冥想 | |
| 02 | 脈輪舞、氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、橋式、船式、拜日式、兔式變化、風箱式、滾背按摩、攤屍式、精油放鬆、靜坐冥想 | |
| 03 | 脈輪舞、氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、拜日式、烏龜式變化、鋤式、滾背按摩、攤屍式、精油放鬆、靜坐冥想 | |
| 04 | 脈輪舞、氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、單腳下犬扭轉、拜日式、腳趾腳踝暖身、困難椅子式、知識式、四足跪姿拍腳放鬆、鴛鴦式暖身前彎、鴛鴦式、半閃電式、閃電式、風箱式扭轉、蝴蝶式、滾背按摩、攤屍式、精油放鬆、靜坐冥想 | |
| 05 | 脈輪舞、氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、單腳下犬扭轉、拜日式、船式、開髖暖身、烏龜式、花式、半花式、大船式、半船式、閃電式、蝴蝶式、攤屍式、滾背按摩、精油放鬆、靜坐冥想 | |
| 06 | 脈輪舞、氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、單腳下犬扭轉、拜日式、樹式、樹式平衡變化側踢前踢轉棒式、站姿劈腿、單腿蹲前踢、白鶴式、蝴蝶式、海星式、牛面式、滾背按摩、攤屍式、精油放鬆、靜坐冥想 | |
| 07 | 脈輪舞、進階氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、單腳下犬扭轉、拜日式、肩立式、鋤式、魚式、獅子式、鹿式、駱駝式、滾背按摩、攤屍式、精油放鬆、靜坐冥想 | |
| 08 | 脈輪舞、進階氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、單腳下犬扭轉、拜日式、單邊弓式、雙邊弓式、弓式側翻平衡、大拜式、滾背按摩、兔式、滾背按摩、攤屍式、精油放鬆、靜坐冥想 | |
| 09 | 脈輪舞、進階氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、單腳下犬扭轉、拜日式、鱷魚式、大拜式、嬰兒睡姿、貓式平衡、貓式側翻抬腿平衡變化、躺姿伸展、滾背按摩、攤屍式、精油放鬆、靜坐冥想 | |
| 10 | 脈輪舞、進階氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、單腳下犬扭轉、拜日式、橋式、桌子式、單腿桌子式、輪式、兔式、風箱式扭轉、滾背按摩、攤屍式、精油放鬆、靜坐冥想 | |
| 11 | 脈輪舞、進階氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、單腳下犬扭轉、拜日式、貓式、平板開髖、鴿式、海狗式、鴿王式、牛面式、躺姿伸展扭轉、滾背按摩、攤屍式、精油放鬆、靜坐冥想 | |
| 12 | 脈輪舞、進階氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、單腳下犬扭轉、拜日式、門門暖身平衡、門門式扭轉變換、鋤式、意識式、能量式、肩立式、肩立式變化、躺姿伸展扭轉、滾背按摩、攤屍式、精油放鬆、靜坐冥想 | |
| 13 | 脈輪舞、進階氣循環、椅子式扭轉、英雄式變化、三角式扭轉、鷹式、棒式、半神猴式、貓式、單腳下犬式、單腳下犬扭轉、拜日式、平板三連變化式、棒式、側棒式、神猴式一字馬劈腿、半閃電式、閃電式、躺姿伸展扭轉、滾背按摩、攤屍式、精油放鬆、靜坐冥想 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 8. 課程名稱：植物療癒過生活(夜) | | 教師：黃靖倫 |
|--------------------|------------------------------------|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 了解何謂植物療癒?主角是人還是植物? | |
| 02 | 園藝跟農藝的定義是什麼? | |
| 03 | 植物繁殖的方法有哪些?如何以一盆變多盆? | |
| 04 | 室內植物的養護與照顧/何謂室內的觀花及觀葉植物? | |
| 05 | 何謂多肉植物?多肉植物的養護介紹 | |
| 06 | 如何打造一個美麗的陽台?光線. 土壤. 水份應用及介紹 | |
| 07 | 認識多色的草花及食用花植物? | |
| 08 | 何謂香草植物?如何應用在生活上 | |
| 09 | | |
| 10 | 何謂花藝設計?顏色的搭配? | |
| 11 | 現今流行的持久花藝素材有哪些?永生(不凋). 乾燥花. 索拉花的應用 | |
| 12 | | |
| 13 | | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 9. 課程名稱：水墨畫 A(日) | | 教師： 洪廣煜 |
|------------------|--|---------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 介紹課程內容，使用工具。 花鳥畫- 葡萄、絲瓜、凌霄花、紫籐等籐蔓類。 | |
| 02 | 梅蘭竹菊四君子畫法。 | |
| 03 | 荷花、松樹畫法。 | |
| 04 | 麻雀、小雞畫法。 | |
| 05 | 公雞、母雞、鴨子畫法。 | |
| 06 | 芙蓉、牡丹畫法。 | |
| 07 | 中型禽鳥畫法。 | |
| 08 | 山水畫-各類樹木畫法。 | |
| 09 | 山石各類皴法。 | |
| 10 | 瀑布畫法。 | |
| 11 | 雲霧處理。 | |
| 12 | 春景、夏景山水。 | |
| 13 | 秋景、冬景山水。 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 10. 課程名稱：水墨畫 B(夜) | | 教師：林慧瑾 |
|-------------------|-------------------|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 水墨畫工具及材料之說明與示範 | |
| 02 | 談筆墨宣紙的特性及技法的說明與示範 | |
| 03 | 梅花的結構特色及表現說明及示範 | |
| 04 | 蘭花的結構特色及表現說明及示範 | |
| 05 | 竹子的結構特色及表現說明及示範 | |
| 06 | 菊花的結構特色及表現說明及示範 | |
| 07 | 寫意花卉的造型及構圖說明與示範 | |
| 08 | 山水畫的簡介及樹的畫法及示範 | |
| 09 | 各種樹葉寫意及工筆的畫法及示範 | |
| 10 | 山石各種皴法的表現與示範(一) | |
| 11 | 山石各種皴法的表現與示範(二) | |
| 12 | 如何應用樹石完成作品之說明與示範 | |
| 13 | 談水墨畫完成之落款及用印的知識 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| | | | |
|---------------------------|------------|------------|--------|
| 11. 課程名稱：慢活書藝～書法 A(日) | | 教師：林娜 | |
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | | |
| | 楷書、基本筆畫 | 篆書：鄧石如-四齋銘 | 行書：趙孟頫 |
| 01 | 書法認識、文房四寶 | P. 5-8 | |
| 02 | 橫畫、豎畫 | P. 9-12 | |
| 03 | 橫豎、橫撇 | P. 13-16 | |
| 04 | 豎橫、撇 | | P. 38 |
| 05 | 平撇 | | P. 39 |
| 06 | 捺、橫捺 | | P. 40 |
| 07 | 點、上點、右點、左點 | P. 17-20 | |
| 08 | 挑、豎挑 | P. 21-24 | |
| 09 | 豎鉤、右弧鉤 | P. 25-28 | |
| 10 | 橫撇鉤、橫豎鉤 | | P. 41 |
| 11 | 左弧鉤、橫左弧鉤 | | P. 42 |
| 12 | 下弧鉤、豎橫鉤 | | P. 43 |
| 13 | 總結：總複習 | | |
| 註：進階學員會另安排學習內容，每位學員皆個別指導。 | | | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| | | | |
|---------------------------|------------|--------------|--------|
| 12. 課程名稱：慢活書藝～書法 B(日) | | 教師：林娜 | |
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | | |
| | 楷書初級班 | 篆書：鄧石如-荀子 宥坐 | 行書：趙孟頫 |
| 01 | 書法認識、文房四寶 | P. 1-4 | |
| 02 | 橫畫、豎畫 | P. 5-8 | |
| 03 | 橫豎、橫撇 | P. 9-12 | |
| 04 | 豎橫、撇 | | P. 38 |
| 05 | 平撇 | | P. 39 |
| 06 | 捺、橫捺 | | P. 40 |
| 07 | 點、上點、右點、左點 | P. 13-16 | |
| 08 | 挑、豎挑 | P. 17-20 | |
| 09 | 豎鉤、右弧鉤 | P. 21-24 | |
| 10 | 橫撇鉤、橫豎鉤 | | P. 41 |
| 11 | 左弧鉤、橫左弧鉤 | | P. 42 |
| 12 | 下弧鉤、豎橫鉤 | | P. 43 |
| 13 | 總結：總複習 | | |
| 註：進階學員會另安排學習內容，每位學員皆個別指導。 | | | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 13. 課程名稱：書法教學(夜) | | 教師：張富順 |
|------------------|-----------------------|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 1. 楷書基本筆法 2. 千字文行書、草書 | |
| 02 | 1. 楷書基本筆法 2. 千字文行書、草書 | |
| 03 | 1. 楷書基本筆法 2. 千字文行書、草書 | |
| 04 | 作品賞析及解說運用 | |
| 05 | 1. 楷書基本筆法 2. 千字文行書、草書 | |
| 06 | 1. 楷書基本筆法 2. 千字行書、草書 | |
| 07 | 1. 楷書基本筆法 2. 千字文行書、草書 | |
| 08 | 作品賞析及解說運用 | |
| 09 | 1. 楷書基本筆法 2. 千字文行書、草書 | |
| 10 | 1. 楷書基本筆法 2. 千字文行書、草書 | |
| 11 | 1. 楷書基本筆法 2. 千字文行書、草書 | |
| 12 | 1. 楷書基本筆法 2. 千字文行書、草書 | |
| 13 | 總複習、書寫作品及講析 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 14. 課程名稱：跨域美學～手繪生活藝術(夜) | | 教師：張惠英 |
|-------------------------|------------|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 葉畫 | |
| 02 | 油棒畫 | |
| 03 | 油棒畫 | |
| 04 | 釉下彩(馬克杯) | |
| 05 | 押花夜燈 | |
| 06 | 押花夜燈 | |
| 07 | 色鉛筆 | |
| 08 | 烙畫木板椅子 | |
| 09 | 烙畫木板椅子 | |
| 10 | 烙畫木板椅子 | |
| 11 | 烙畫木板椅子 | |
| 12 | 鹿角蕨上板 | |
| 13 | 葉畫 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| | | |
|-------------------|--------------------------------|--------|
| 15. 課程名稱： 拼布藝術（夜） | | 教師：姚秀麗 |
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 紅包袋：布襯運用，折紙方式縫製成袋/流行長褲：製圖 | |
| 02 | 紅包袋：中國盤釦的縫法說明/流行長褲：排布和裁剪 | |
| 03 | 山茶花手機袋：貼布縫的技巧說明/流行長褲：拉鍊車法 | |
| 04 | 山茶花手機袋：結合五種刺繡技法/流行長褲：長褲組合 | |
| 05 | 山茶花手機袋：壓棉技巧說明/流行長褲：口袋處理 | |
| 06 | 山茶花手機袋：袋形完成/流行長褲：褲腰處理，長褲完成 | |
| 07 | 小蜜蜂提袋：小蜜蜂拼圖說明/小翻領上衣：製版 | |
| 08 | 小蜜蜂提袋：表布的組合/小翻領上衣：排布和裁剪 | |
| 09 | 小蜜蜂提袋：提把製作與壓棉說明/小翻領上衣：前片和領片製作 | |
| 10 | 小蜜蜂提袋：袋形表布與裡布的完成/小翻領上衣：後片和摺子處理 | |
| 11 | 吉祥如意小錢包：應用布襯與布的貼布技法/小翻領上衣：衣身組合 | |
| 12 | 吉祥如意小錢包：應用八仙彩刺繡法/小翻領上衣：袖子組合全完成 | |
| 13 | 吉祥如意小錢包：圓形拉鍊與滾條技法/隱型拉鍊部份車縫 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 16. 課程名稱：茶與生活（日） | | 教師：孔羚力 |
|------------------|------------------------|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 新同學相見歡、課程特色介紹、茶道展演 | |
| 02 | 茶文化歷史沿革、茶禮茶儀、完整的現代中華茶席 | |
| 03 | 宋代點茶、日式抹茶、現代點茶 | |
| 04 | 五感讀茶－六大茶類 | |
| 05 | 五感讀茶－六大茶類之紅&黑 | |
| 06 | 漫談茶道文化之精神與內涵 | |
| 07 | 實作-演繹茶道精神 | |
| 08 | 實作-演繹茶道精神 | |
| 09 | 實作-演繹茶道精神 | |
| 10 | 茶席元素－擺設與設計 | |
| 11 | 茶帖的創作運用 | |
| 12 | 茶帖的創作運用 | |
| 13 | 茶道成果展 | |

備註：以上課程大綱內容會評估學員實際程度，必要時作調整

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 17. 課程名稱：中級二胡（夜） | | 教師：盧志遠 |
|------------------|-------------|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 一顆紅豆-快樂按音指法 | |
| 02 | 一顆紅豆-幽默節奏練習 | |
| 03 | 一顆紅豆-腦力演奏合聲 | |
| 04 | 心情-快樂按音指法 | |
| 05 | 心情-幽默節奏練習 | |
| 06 | 心情-腦力演奏合聲 | |
| 07 | 新不了情-快樂按音指法 | |
| 08 | 新不了情-幽默節奏練習 | |
| 09 | 新不了情-腦力演奏合聲 | |
| 10 | 掌聲響起-快樂按音指法 | |
| 11 | 掌聲響起-幽默節奏練習 | |
| 12 | 掌聲響起-腦力演奏合聲 | |
| 13 | 演奏觀摩 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 18. 課程名稱：初級二胡（夜） | | 教師：盧志遠 |
|------------------|---------------|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 基本樂器使用-快樂按音指法 | |
| 02 | 基本樂器使用-幽默節奏練習 | |
| 03 | 基本樂器使用-腦力演奏合聲 | |
| 04 | 小星星-快樂按音指法 | |
| 05 | 小星星-幽默節奏練習 | |
| 06 | 小星星-腦力演奏合聲 | |
| 07 | 同學自選-快樂按音指法 | |
| 08 | 同學自選-幽默節奏練習 | |
| 09 | 同學自選-腦力演奏合聲 | |
| 10 | 同學自選-快樂按音指法 | |
| 11 | 同學自選-幽默節奏練習 | |
| 12 | 同學自選-腦力演奏合聲 | |
| 13 | 演奏觀摩 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 19. 課程名稱： 英語會話(夜) | | 教師：張華玲 |
|-------------------|--|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 1. 課程介紹、認識學員 2. 補充講義-日常生活會話 | |
| 02 | Chapter 5-4 : 健康飲食 Healthy Eating | |
| 03 | 健康飲食 Healthy Eating Chapter 5-5 Getting Beautiful Skin 護膚大戰 | |
| 04 | Getting Beautiful Skin Chapter 5-6 Cycling the Open Road 單車樂活 | |
| 05 | Cycling the Open Road 單車樂活 Chapter 6-1 A Summer Abroad 快樂遊學去 | |
| 06 | A Summer Abroad Chapter 6-2 Stress No More 舒緩課業壓力 | |
| 07 | Stress No More 舒緩課業壓力 Chapter 6-3 It Takes All Kinds 選社團 | |
| 08 | It Takes All Kinds 選社團 Chapter 6-4 Exam Time 期末考 | |
| 09 | Exam Time 期末考 Chapter 6-5 A Summer Job Hunt 暑期打工 | |
| 10 | A Summer Job Hunt 暑期打工 Chapter 6-6 Back-to-School Blues 克服返校憂鬱 | |
| 11 | Back-to-School Blues 克服返校憂鬱 閱讀 Reading 1 : 探訪冰島魔幻秘境 Exploring the Depths of Iceland | |
| 12 | 閱讀 Reading 1 : 探訪冰島魔幻秘境 Exploring the Depths of Iceland 歌曲教唱: You are the reason | |
| 13 | 下期課程討論 & 唱歌 Singing | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 20. 課程名稱：快樂學英文(夜) | | 教師：張華玲 |
|-------------------|---|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 認識新同學 + 簡單對話 | |
| 02 | 閱讀 Reading 1：海灣霧城 — 舊金山 San Francisco: The Golden Gate 對話：Unit 17 公路旅行篇 Let' s go on a Road Trip | |
| 03 | 海灣霧城 — 舊金山 Unit 17 公路旅行篇 Let' s go on a Road Trip | |
| 04 | 海灣霧城 — 舊金山 Unit 18 背包客攻略 Traveling as a Backpacker | |
| 05 | 閱讀 Reading 2：探訪冰島魔幻秘境 Exploring the Depths of Iceland 背包客攻略 Traveling as a Backpacker | |
| 06 | 探訪冰島魔幻秘境 Exploring the Depths of Iceland 課堂對話活動 | |
| 07 | 探訪冰島魔幻秘境 Exploring the Depths of Iceland Unit 19 市區一日遊 A One-Day Tour | |
| 08 | 閱讀 Reading 3：開普敦 — 繽紛朵彩之嚨 Colorful Cape Town Unit 20 機場實用英文 Airport English | |
| 09 | 開普敦 — 繽紛朵彩之嚨 Colorful Cape Town Unit 21 老外看台灣 Talking about Taiwan | |
| 10 | 開普敦 — 繽紛朵彩之嚨 Colorful Cape Town Unit 22 兒童樂園 Having Fun at Taipei Children' s Amusement Park | |
| 11 | 閱讀 Reading 4：老咖啡的記憶拼圖 Just Follow the Aroma Unit 22 兒童樂園 Having Fun at Taipei Children' s Amusement Park | |
| 12 | 老咖啡的記憶拼圖 Just Follow the Aroma 歌曲教學 Try everything | |
| 13 | 下期課程討論 & 唱歌 Singing | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 21. 課程名稱：旅遊日語快樂學 2 | | 教師：黃美蘭 |
|--------------------|------------|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 用餐用語 | |
| 02 | 用餐用語 | |
| 03 | 用餐用語 | |
| 04 | 用餐預約練習 | |
| 05 | 用餐中會話練習 | |
| 06 | 購物用語 | |
| 07 | 購物用語 | |
| 08 | 購物用語 | |
| 09 | 購物用語 | |
| 10 | 購物中會話練習 | |
| 11 | 購物中會話練習 | |
| 12 | 觀光用語 | |
| 13 | 觀光用語 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 22. 課程名稱：初級日語 4(日) | | 教師：吳章瑤 |
|--------------------|--------------------------------|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 第 13 課 別々にお願いします(一) 單字、文法 | |
| 02 | 第 13 課 別々にお願いします(二) 句型、會話 | |
| 03 | 第 13 課 別々にお願いします(三) 練習、問題 | |
| 04 | 第 14 課 みどり町までお願いします(一) 單字、文法 | |
| 05 | 第 14 課 みどり町までお願いします(二) 句型、會話 | |
| 06 | 第 14 課 みどり町までお願いします(三) 練習、問題 | |
| 07 | 日本語能力測驗 N5 訓練 | |
| 08 | 第 15 課 ご家族は?(一) 單字、文法 | |
| 09 | 第 15 課 ご家族は?(二) 句型、會話 | |
| 10 | 第 15 課 ご家族は?(三) 練習、問題 | |
| 11 | 第 16 課 使い方を教えてください(一) 單字、文法 | |
| 12 | 第 16 課 使い方を教えてください(二) 句型、會話 | |
| 13 | 第 16 課 使い方を教えてください(三) 練習、問題、複習 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 23. 課程名稱：初級日語旅遊生活會話(夜) | | 教師：吳昭梅 |
|------------------------|-------------------------------------|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 第 13 課 提出不滿意見 練習 A-1、練習 A-2、補充講義內容 | |
| 02 | 第 13 課 提出不滿意見 練習 A-3、練習 B、補充講義內容 | |
| 03 | 第 13 課 提出不滿意見 應用練習、補充講義內容 | |
| 04 | 第 14 課 提議・打電話 練習 A-1、練習 A-2、補充講義內容 | |
| 05 | 第 14 課 提議・打電話 練習 A-3、練習 B、補充講義內容 | |
| 06 | 第 14 課 提議・打電話 應用練習、補充講義內容 | |
| 07 | 第 15 課 邀請知心好友 口語中通俗的說法、練習 A-1 | |
| 08 | 第 15 課 邀請知心好友 練習 A-2、練習 A-3、練習 B | |
| 09 | 第 15 課 邀請知心好友 應用練習、補充講義內容 | |
| 10 | 第 16 課 請情許可(1) 練習 A-1、練習 A-2、補充講義內容 | |
| 11 | 第 16 課 請情許可(1) 練習 A-3、練習 B、補充講義內容 | |
| 12 | 第 16 課 請情許可(1) 應用練習、補充講義內容 | |
| 13 | 總複習 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 24. 課程名稱：韓語輕鬆學(日) | | 教師：胡令珠 |
|-------------------|---------------|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 介紹、複習動詞 | |
| 02 | 約定 | |
| 03 | 變更約定 | |
| 04 | 問路與回答 | |
| 05 | 說明理由 | |
| 06 | 說明不確定的計畫 | |
| 07 | 分享經驗 | |
| 08 | 詢問並回答前往目的地的方法 | |
| 09 | 推測句型 | |
| 10 | 點菜、決定餐廳 | |
| 11 | 感嘆句型、說明能力 | |
| 12 | 使用敬語 | |
| 13 | 電話問答、電話訂購 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 25. 課程名稱：基礎韓語快樂學(夜) | | 教師：胡令珠 |
|---------------------|---|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 自我介紹、請給我一塊餅乾(韓語語順)、韓語母音 | |
| 02 | 自我介紹+興趣、韓語母音 錄製小短片(自我介紹&介紹自己的興趣以及朋友) | |
| 03 | 歌曲教唱：韓語生日快樂歌(韓語版)、韓語子音 | |
| 04 | 子音、母音加在一起怎麼唸? 韓劇歌曲練習子音、母音 | |
| 05 | 我會念韓語+韓語發音規則 I | |
| 06 | 歌曲教唱：兩隻老虎(韓語版)、熟悉韓語的數字 +韓語發音規則 II | |
| 07 | 純韓語數字系統 <購物、點餐、時間> 練習 | |
| 08 | 韓語的數字(漢字音系統)<電話號碼、生日、時間等> | |
| 09 | 小短文閱讀練習(여기는 시장이에요) 錄製小短片(自己完成) | |
| 10 | 語尾요型練習(1) Be V. 이에요/예요 (2) V. 아/어/여요 | |
| 11 | 是、不是(韓語 Be V.) 介紹 錄製介紹物品的小短片 韓語助詞: 은/는/이/가... | |
| 12 | 有、沒有、在、不在 | |
| 13 | 總檢視：(1) 看到字都會念 (2) 我可以用韓語自我介紹&介紹我的朋友 (3) 在餐廳點餐 (4) 完整的句子表達(熟悉語尾變化) | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 26. 課程名稱： 桌球(夜) | | 教師：曾城結 |
|-----------------|-----------------|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 正手攻球斜線 | |
| 02 | 正手攻球斜線、反手推球斜線 | |
| 03 | 反手推球斜線 | |
| 04 | 正手攻球結合反手推球 | |
| 05 | 正手攻球結合反手推球 | |
| 06 | 正手攻球直線 | |
| 07 | 正手攻球直線、反手推球直線 | |
| 08 | 反手推球直線 | |
| 09 | 正手發下旋球、反手搓球 | |
| 10 | 反手搓球、正手拉球 | |
| 11 | 反手搓球結合正手拉球 | |
| 12 | 補缺訓練 | |
| 13 | 桌球比賽規則講解、分組單打比賽 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 27. 課程名稱： 經絡穴道健康法(夜) | | 教師：蘇景星 |
|----------------------|---|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 經絡穴道養生保健概論：1. 12 時辰與 12 經絡之對應 2. 簡介 12 正經與任督二脈 | |
| 02 | 經絡穴道養生保健概論：3. 推拿始末 4. 推拿按摩順序 | |
| 03 | 經絡穴道養生保健概論：5. 常用取穴法、補瀉手法 6. 推拿按摩禁忌 | |
| 04 | 經絡穴道養生保健概論：7. 「經絡穴道」按摩的作用 8. 介紹 12 經絡五腧穴：井、榮、俞、經、合 | |
| 05 | 經絡穴道養生保健概論：9. 認識「四總穴、六總穴」 10. 認識「八總穴、八會穴」 | |
| 06 | 經絡穴道養生保健概論：四季養生保健 | |
| 07 | 認識腎經：腎經始末 | |
| 08 | 認識腎經：腎經重要始末 | |
| 09 | 認識腎經：腎經養生保健 | |
| 10 | 認識腎經：腎經養生保健 | |
| 11 | 認識腎經：腎經重要俞穴 | |
| 12 | 認識腎經：腎經重要俞穴 | |
| 13 | 「腎經」總結：身心靈整體健康 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 28. 課程名稱：零門檻手機攝影美學(夜) | | 教師：林鴻文(神行導演) |
|-----------------------|------------|--------------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 相見歡/手機能作啥? | |
| 02 | 手機攝影軟體介紹 | |
| 03 | 拍照技巧 | |
| 04 | 錄影技巧 | |
| 05 | 構圖技巧 | |
| 06 | 拍攝／錄影／實戰演練 | |
| 07 | 拍攝／錄影／實戰演練 | |
| 08 | 後製剪輯軟體介紹 | |
| 09 | 後製剪輯軟體介紹 | |
| 10 | 後製剪輯軟體介紹 | |
| 11 | 社群媒體實戰應用實戰 | |
| 12 | 實戰演練 | |
| 13 | 實戰演練 | |

Ps:課程中有 3 堂課外拍課程，須統一投保旅遊平安險，保險費由學員自付。

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 29. 課程名稱：極球有氧(日) | | 教師：陳怡萍(Gina) |
|------------------|---|--------------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 15 分鐘暖身(樂活極球 40、41 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(腹部) | |
| 02 | | |
| 03 | 15 分鐘暖身(樂活極球 40、41 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(臀部) | |
| 04 | | |
| 05 | 15 分鐘暖身(樂活極球 40、41 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(背部) | |
| 06 | | |
| 07 | 15 分鐘暖身(樂活極球 40、41 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(下腹部) | |
| 08 | | |
| 09 | 15 分鐘暖身(樂活極球 40、41 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(臀與核心) | |
| 10 | | |
| 11 | 15 分鐘暖身(樂活極球 40、41 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(腹部) | |
| 12 | | |
| 13 | 15 分鐘暖身(樂活極球 41、42 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(背部) | |
| 14 | | |
| 15 | 15 分鐘暖身(樂活極球 41、42 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(臀與腿) | |
| 16 | | |
| 17 | 15 分鐘暖身(樂活極球 41、42 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(腿與腹部) | |
| 18 | | |
| 19 | 15 分鐘暖身(樂活極球 41、42 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(臀與核心) | |
| 20 | | |
| 21 | 15 分鐘暖身(樂活極球 41、42 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(腹部) | |
| 22 | | |
| 23 | 15 分鐘暖身(樂活極球 41、42 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(背部) | |
| 24 | | |
| 25 | 15 分鐘暖身(樂活極球 41、42 套暖身)→20 分鐘站立式心肺、肌力極球有氧→5 分鐘站立核心平衡極球有氧→中場休息(調整呼吸、補充水分)→極球搭配墊上肌力訓練(臀部) | |
| 26 | | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 30. 課程名稱： 體適能瑜珈(夜) | | 教師：金昭君 |
|--------------------|---|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 有氧暖身、拜日式、坐姿伸展、背操、側抬腿、核心肌群練習 | |
| 02 | 同上，不定期更換主要延伸動作（拜日式或三角式） | |
| 03 | 同上，不定期更換主要延伸動作（凱格爾操強化女性骨盆力量，改善頻尿與經期來時的不舒服） | |
| 04 | 同上，不定期更換主要延伸動作（凱格爾操強化女性骨盆力量，改善頻尿與經期來時的不舒服） | |
| 05 | 同上，不定期更換主要延伸動作（凱格爾操強化女性骨盆力量，改善頻尿與經期來時的不舒服） | |
| 06 | 同上，不定期更換主要延伸動作（坐姿伸展加彈力帶加強背部肌力練習、手部蝴蝶袖修飾、打造美好挺身材）；並加上倒立，強調全身性平衡、專注力提升（此動作不強求）。 | |
| 07 | 同上，不定期更換主要延伸動作（坐姿伸展加彈力帶加強背部肌力練習、手部蝴蝶袖修飾、打造美好挺身材）；並加上倒立，強調全身性平衡、專注力提升（此動作不強求）。 | |
| 08 | 同上，不定期更換主要延伸動作（坐姿伸展加彈力帶加強背部肌力練習、手部蝴蝶袖修飾、打造美好挺身材）；並加上倒立，強調全身性平衡、專注力提升（此動作不強求）。 | |
| 09 | 同上，不定期更換主要延伸動作（坐姿伸展加彈力帶加強背部肌力練習、手部蝴蝶袖修飾、打造美好挺身材）；並加上倒立，強調全身性平衡、專注力提升（此動作不強求）。 | |
| 10 | 拜日式加站姿平衡、提升學員專注與控制力；視上課情況，加上倒立、體位法練習 | |
| 11 | 拜日式加站姿平衡、平躺腿部開合動作，強化大腿內側與腿部的強化，可幫助減緩膝蓋受力 | |
| 12 | 拜日式加站姿平衡、平躺腿部開合動作，強化大腿內側與腿部的強化，可幫助減緩膝蓋受力 | |
| 13 | 彈力帶加側躺抬腿，強化大腿臂大肌外側肌力 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 31. 課程名稱： 彼拉提斯(夜) | | 教師：洪雀華 |
|-------------------|------------|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 腹部基礎動作 | |
| 02 | 脊椎旋轉、腹部核心 | |
| 03 | 肌腱伸展、坐姿扭轉 | |
| 04 | 側踢、側抬腿 | |
| 05 | 半圓擺腿、背部雕塑 | |
| 06 | 腿下拉、側棒式 | |
| 07 | 大腿伸展、腿部雕塑 | |
| 08 | 戲弄式、腰部雕塑 | |
| 09 | 伏地挺身、肩頸伸展 | |
| 10 | 海豹式、反轉棒式 | |
| 11 | 四足跪姿、跪姿側踢 | |
| 12 | 肘撐棒式 | |
| 13 | 撐體棒式 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 32. 課程名稱：燃脂肌力訓練(夜) | | 教師：陳韋宏 |
|--------------------|---------------------------------|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 徒手熱身、自主肌力訓練、胸與腿肌力訓練、伸展放鬆 | |
| 02 | 徒手熱身、自主肌力訓練、背與二三頭肌力訓練、伸展放鬆 | |
| 03 | 徒手熱身、自主肌力訓練、胸與腿肌力訓練、伸展放鬆 | |
| 04 | 徒手熱身、自主肌力訓練、背與核心肌力訓練、壺鈴訓練、伸展放鬆 | |
| 05 | 徒手熱身、自主肌力訓練、胸、核心肌力訓練、伸展放鬆 | |
| 06 | 徒手熱身、自主肌力訓練、腿、背肌力訓練、伸展放鬆 | |
| 07 | 徒手熱身、自主肌力訓練、二三頭、胸肌力訓練、壺鈴訓練、伸展放鬆 | |
| 08 | 徒手熱身、自主肌力訓練、胸、核心肌力訓練、伸展放鬆 | |
| 09 | 徒手熱身、自主肌力訓練、腿、背肌力訓練、伸展放鬆 | |
| 10 | 徒手熱身、自主肌力訓練、胸與背訓練、與腿、壺鈴訓練、伸展放鬆 | |
| 11 | 徒手熱身、自主肌力訓練、核心與協調訓練、伸展放鬆 | |
| 12 | 徒手熱身、自主肌力訓練、靈敏度、協調訓練、壺鈴訓練、伸展放鬆 | |
| 13 | 徒手熱身、靈敏度、協調、肌力訓練驗收、伸展放鬆 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 33. 課程名稱：超前部署～基礎肌力訓練班(夜) | | 教師：黃嘉安 |
|--------------------------|------------|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 核心訓練(初學者) | |
| 02 | 負重訓練(初學者) | |
| 03 | 循環負重訓練 | |
| 04 | 負重訓練 | |
| 05 | 間歇負重訓練 | |
| 06 | 核心訓練 | |
| 07 | 核心訓練(初學者) | |
| 08 | 負重訓練(初學者) | |
| 09 | 循環負重訓練 | |
| 10 | 負重訓練 | |
| 11 | 間歇負重訓練 | |
| 12 | 核心訓練 | |
| 13 | 循環負重訓練 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 34. 課程名稱：爆汗美體肚皮舞(日) | | 教師：邱慧卿 |
|---------------------|------------------|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 入門養成→基本核心觀念介紹 | |
| 02 | 肚皮舞常用基本動作介紹 | |
| 03 | 定點施力示範說明與練習 | |
| 04 | 腳步、步伐的方位示範與練習 | |
| 05 | 頭、手部動作蛇手練習 | |
| 06 | 胸與肩動作運用練習 | |
| 07 | 頭、手、胸、腳動作加重心移動練習 | |
| 08 | 臀部動作示範與練習 | |
| 09 | 基本 Shimmy 練習 | |
| 10 | 動作流動練習 | |
| 11 | 小品舞碼編排串連 | |
| 12 | 小品舞碼串連+隊型走位練習 | |
| 13 | 成果驗收(舞碼採排演出)心得分享 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 35. 課程名稱：異國風肚皮舞(夜) | | 教師：賴梅娟 |
|--------------------|--|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 肚皮舞概說(一)、基本姿勢、肚皮舞暖身解說 & 基本步法流動(重心轉換練習) | |
| 02 | 腹部收縮練習 & 找到跨部與跨部活動的練習+流動 & 舞碼進度 | |
| 03 | 跨部垂直「∞」基本動作練習+流動運動 & 舞碼進度 | |
| 04 | 跨部水平「∞」基本動作練習+流動運動 & 舞碼進度 | |
| 05 | 胸部四點基本練習+流動運動 & 舞碼進度 | |
| 06 | 胸部波動+腹部收縮練習 & 蛇腰技巧訓練 & 舞碼進度 | |
| 07 | 「shimmy」介紹與跨部 shimmy 基本練習+步伐流動 & 舞碼進度 | |
| 08 | 肩膀 shimmy 基本練習+步伐流動 & 舞碼進度 | |
| 09 | 手指和手腕美感介紹練習、手勢串連變化+步伐流動 & 舞碼進度 | |
| 10 | 轉圈動作練習+步伐流動 & 舞碼進度 | |
| 11 | 阿拉伯組數介紹(二)+流動 & 舞碼進度 | |
| 12 | 埃及走組數介紹(二)+流動 & 舞碼進度 | |
| 13 | 期末分組複習，學習心得分享 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| | | |
|------------------|------------------|--------|
| 36. 課程名稱：窈窕瑜珈(夜) | | 教師：洪雀華 |
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 暖身基礎動作、拜日式 | |
| 02 | 百次操、樹式 | |
| 03 | 30° 60° 90° 腹部運動 | |
| 04 | 抬臀、樹式 | |
| 05 | 捲曲過頭、上犬式 | |
| 06 | 滾球、三角式 | |
| 07 | 雙腿直膝伸展 | |
| 08 | 交錯伸展、穿針引線式 | |
| 09 | 脊椎前伸展、桌子式 | |
| 10 | 開腿滾動 | |
| 11 | 鋸式、跪姿海狗式 | |
| 12 | 天鵝、站姿前彎變化 | |
| 13 | 環繞世界 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 37. 課程名稱： 瑜珈 F(夜) | | 教師：林紗絹 |
|-------------------|-------------------|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 基本動作解說及上課注意事項 | |
| 02 | 基本動作解說、做動作如何出力和放鬆 | |
| 03 | 基本動作解說、活動脊椎的正反動作 | |
| 04 | 如何轉手輪與腳輪、動作的對稱 | |
| 05 | 如何靠牆壁與毛巾的輔助 | |
| 06 | 雙人動作怎麼去配合 | |
| 07 | 扭轉動作、側彎動作如何去出力和放鬆 | |
| 08 | 腹部平衡、動作演練 | |
| 09 | 如何拉腿筋 | |
| 10 | 如何做拱橋式 | |
| 11 | 如何做半倒立姿勢 | |
| 12 | 如何利用所學動作達到全身運動的目的 | |
| 13 | 利用所學瑜珈動作應用日常生活 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 38. 課程名稱： 舞動有氧(日) | | 教師：黃維雯(Vicky) |
|-------------------|--|---------------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 為較溫和的有氧運動 以最新一期(iparty 25~44 內容教授)第一首暖身及前 3 首關節的暖身, 到第 6 首為肌力訓練的舞曲把心肺運動拉到最高, 後面再漸漸帶回, 最後到一首收心舞(調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋到結束 (其中都有設計團體互動的動作, 學生互相熟識) | |
| 02 | | |
| 03 | 以(iparty 25~44 受訓內容教授) 第一首暖身, 及前 3 首關節的暖身, 到第 6 首為肌力訓練的舞曲心肺運動拉到最高, 後面再漸漸帶回, 最後到一首收心舞(調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋到結束 | |
| 04 | | |
| 05 | 以(iparty 25~44 受訓內容教授) 第一首暖身, 及前 3 首關節的暖身, 到第 6 首為肌力訓練的舞曲心肺運動拉到最高後面再漸漸帶回, 最後到一首收心舞(調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋到結束 | |
| 06 | | |
| 07 | 以(iparty 25~44 受訓內容教授) 第一首暖身, 及前 3 首關節的暖身, 到第 6 首為肌力訓練的舞曲心肺運動拉到最高後面再漸漸帶回, 最後到一首收心舞(調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋到結束 (如有膝蓋傷者, 請考慮是否能進行此運動課程)或是 <u>上課時請穿戴護膝</u> | |
| 08 | | |
| 09 | | |
| 10 | | |
| 11 | | |
| 12 | 以(iparty 25~44 受訓內容教授) 第一首暖身, 及前 3 首關節的暖身, 到第 6 首為肌力訓練的舞曲心肺運動拉到最高後面再漸漸帶回, 最後到一首收心舞(調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋到結束(如有膝蓋傷者, 請考慮是否能進行此運動課程)或是 <u>上課時請穿戴護膝</u> | |
| 13 | | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 39. 課程名稱：身心靈瑜珈(日) | | 教師：金昭君 |
|-------------------|---|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 有氧暖身(拜日式 or 擴胸伸背式)、啞鈴重力訓練(不同的體位法)三角式(強化消化系統、平衡內臟)、伸展(不同體位法) 背操(棒式變化式)、側臥(訓練下半身 or 側腹練習) 平躺(強化大腿肌 or 核心肌群) | |
| 02 | | |
| 03 | | |
| 04 | 有氧暖身(拜日式 or 擴胸伸背式)、彈力帶阻力訓練(不同體位法) 站立平衡式(增加專注力、預防憂鬱、增加骨質密度)、伸展(不同體位法) 背操(啞鈴強化腰椎)、側臥(雕塑下半身曲線) 平躺(撕裂腹肌) | |
| 05 | | |
| 06 | | |
| 07 | 有氧暖身(拜日式 or 擴胸伸背式)、啞鈴重力訓練(不同體位法) 海狗式(全身伸展、按摩內臟)、伸展+彈力帶(強化背肌、修飾蝴蝶袖、打造美好挺身材) 背操(不同體位法)、側臥(側抬腿+彼拉提斯呼吸) 平躺(彈力球、凱格爾操強化矯正骨盆) | |
| 08 | | |
| 09 | | |
| 10 | | |
| 11 | 有氧暖身(拜日式 or 擴胸伸背式)、啞鈴重力訓練(不同體位法) 平行屈蹲(強化背肌+大腿後側)、伸展(不同體位法) 背操(彈力帶)、側臥(彈力帶、強化大腿內外側肌肉) 平躺(強化核心深層肌肉) | |
| 12 | | |
| 13 | | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 40. 課程名稱：動力瑜珈(夜) | | 教師：柯夙娟 |
|------------------|------------------------|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 瑜珈體適能測試、檢測各項身體體能狀況 | |
| 02 | 引導靜坐進入體位法，結合體適能、平衡、英雄式 | |
| 03 | 著重英雄式系列課程，強化身體機能 | |
| 04 | 教導呼吸法、核心運用，帶動全身體能增強 | |
| 05 | 肌耐力的訓練、深沈的拉筋課程 | |
| 06 | 延展肌群的耐受力，增強核心力量 | |
| 07 | 配合節奏引導流暢的動作練習，結合音樂強化 | |
| 08 | 輪棒輔助工具課程，全身穴道按摩課程 | |
| 09 | 彈力帶課程 | |
| 10 | 拜日式課程 | |
| 11 | 雙人瑜珈課程 | |
| 12 | 呼吸與能量、核心運動練習 | |
| 13 | 教授洗腸法（隔期） | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| | | |
|-------------------|------------------------|--------|
| 41. 課程名稱： 塑身瑜珈(夜) | | 教師：柯夙娟 |
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 學員自我介紹，瞭解每位學生身體狀態以調整課程 | |
| 02 | 體位法練習結合呼吸法 | |
| 03 | 局部雕塑課程，修飾手臂、大腿、腹部運動 | |
| 04 | 十二式、拜日式體位法練習 | |
| 05 | 強化各項機能課程 | |
| 06 | 結合律動、舞蹈，增強瑜珈柔軟度與肌耐力 | |
| 07 | 穴道認識、輪棒按摩課程 | |
| 08 | 彈力帶課程 | |
| 09 | 練習呼吸、啟動肌群強化、增加身體免疫力提升 | |
| 10 | 雙人瑜珈 | |
| 11 | 核心地板腹部運動 | |
| 12 | 結合芭蕾把杆課程 | |
| 13 | 總複習、洗腸法（隔期教授） | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 42. 課程名稱： 瑜珈 G(日) | | 教師：董益甄(芳瑀) |
|-------------------|-----------------------------------|------------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 暖身、扭轉三角式、平衡、舞姿、版式+夢幻椅式、坐姿核心、大休息 | |
| 02 | 暖身、放鬆筋膜、勇式、單腿側邊平衡、跪姿超人式、側邊核心、大休息 | |
| 03 | 暖身、雙人瑜珈、坐姿前彎、抬頭、左右腹部核心、大休息 | |
| 04 | 暖身、深蹲、動態平衡練習、跪姿抬腿、坐姿踩腳踏車、平躺核心、大休息 | |
| 05 | 暖身、樹式、三角式、膽經筋膜放鬆、側邊點地、棒式核心、大休息 | |
| 06 | 暖身、側邊深蹲、扭轉體位、坐姿抬腿、臥式核心、大休息 | |
| 07 | 暖身、開合跳、臀部肌群鍛鍊、坐姿側邊伸展、側邊核心、大休息 | |
| 08 | 暖身、臀腿鍛鍊、半駱駝式、半倒立、核心弓式轉頸部、大休息 | |
| 09 | 暖身、單腿深蹲、海狗式、鴿式、直劈、貓式、大休息 | |
| 10 | 暖身、相反手腳平衡練習、向前划向後划核心、相撲、百會頂地、大休息 | |
| 11 | 暖身、彈力圈練習、金剛坐、核心鍛鍊、滾輪筋膜放送、大休息 | |
| 12 | 暖身、單腿平衡、鶴式、舞姿、單手拍腳、百次拍打、大休息 | |
| 13 | 暖身、牛面式+伸展、腹部核心鍛鍊、側邊夾臀核心、別針、足功、大休息 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 43. 課程名稱： 瘦身熱力核心有氧(夜) | | 教師：黃維雯(Vicky) |
|-----------------------|--|---------------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | <p>以最新一期(iParty 18-46, 1/2)(i ENERGY3 3-25, 1/2 肌力+延展訓練)+二首 ZUMBA 2</p> <p>將進行以肌耐力核心訓練為主(有部分地板核心訓練)</p> <p>黃金比例訓練第一首暖身及前 3 首關節的暖身, 到第 5. 6. 7. 8. 首為肌力訓練的舞曲把心肺運動拉到最高, 後面再漸漸帶回, (調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋, 延伸延展 2-3 首到結束 (每 30 分休息 1 分鐘), 其餘視情況調整</p> <p>☆ (如有脊椎受傷者, 請考慮是否能進行此運動課程)</p> | |
| 02 | | |
| 03 | | |
| 04 | | |
| 05 | | |
| 06 | | |
| 07 | | |
| 08 | | |
| 09 | | |
| 10 | | |
| 11 | | |
| 12 | | |
| 13 | | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 44. 課程名稱：激瘦活力核心有氧(日) | | 教師：黃維雯(Vicky) |
|----------------------|--|---------------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | <p>以最新一期 iParty 1-45, 1/2)(i ENERGY 20-26 肌力+延展訓練)肌力訓練(部分有地板核心訓練)黃金比例訓練第一首暖身及前 3 首關節的暖身, 到第 6. 7. 8. 首為肌力訓練的舞曲把心肺運動拉到最高, 後面再漸漸帶回, (調整呼吸)並會做部分的穩定肌肉拉筋, 延伸延展 2-3 首到結束 (每 30 分休息 1 分鐘), 其餘視情況調整(如有脊椎受傷者, 請考慮是否能進行此運動課程)</p> | |
| 02 | | |
| 03 | | |
| 04 | | |
| 05 | | |
| 06 | | |
| 07 | | |
| 08 | | |
| 09 | | |
| 10 | | |
| 11 | | |
| 12 | | |
| 13 | | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 45. 課程名稱：和緩瑜珈(夜) | | 教師：洪雀華 |
|------------------|---------------------|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 基礎暖身組合、山式組合訓練 | |
| 02 | 基礎伸展組合、展臂式組合訓練 | |
| 03 | 基礎拜日式暖身組合、前屈式組合訓練 | |
| 04 | 基礎拜日式串連、花環式組合訓練 | |
| 05 | 開髖伸展組合、高弓步式組合訓練 | |
| 06 | 坐姿前屈伸展組合、下犬式組合訓練 | |
| 07 | 肩關節伸展組合、上犬式組合訓練 | |
| 08 | 後背肌群伸展、強化組合訓練 | |
| 09 | 劈叉伸展訓練、三角式組合訓練 | |
| 10 | 蝴蝶式伸展組合、樹式組合訓練 | |
| 11 | 大腿前後肌群伸展組合、金字塔式組合訓練 | |
| 12 | 胸腔擴展訓練、戰士一式組合訓練 | |
| 13 | 大腿內側肌群伸展、半猴神塔式組合訓練 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 46. 課程名稱： 瑜珈 A(日) | | 教師：董益甄(芳瑀) |
|-------------------|-----------------------------------|------------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 暖身、扭轉三角式、平衡、舞姿、版式+夢幻椅式、坐姿核心、大休息 | |
| 02 | 暖身、放鬆筋膜、勇式、單腿側邊平衡、跪姿超人式、側邊核心、大休息 | |
| 03 | 暖身、雙人瑜珈、坐姿前彎、抬頭、左右腹部核心、大休息 | |
| 04 | 暖身、深蹲、動態平衡練習、跪姿抬腿、坐姿踩腳踏車、平躺核心、大休息 | |
| 05 | 暖身、樹式、三角式、膽經筋膜放鬆、側邊點地、棒式核心、大休息 | |
| 06 | 暖身、側邊深蹲、扭轉體位、坐姿抬腿、臥式核心、大休息 | |
| 07 | 暖身、開合跳、臀部肌群鍛鍊、坐姿側邊伸展、側邊核心、大休息 | |
| 08 | 暖身、臀腿鍛鍊、半駱駝式、半倒立、核心弓式轉頸部、大休息 | |
| 09 | 暖身、單腿深蹲、海狗式、鴿式、直劈、貓式、大休息 | |
| 10 | 暖身、相反手腳平衡練習、向前划向後划核心、相撲、百會頂地、大休息 | |
| 11 | 暖身、彈力圈練習、金剛坐、核心鍛鍊、滾輪筋膜放送、大休息 | |
| 12 | 暖身、單腿平衡、鶴式、舞姿、單手拍腳、百次拍打、大休息 | |
| 13 | 暖身、牛面式+伸展、腹部核心鍛鍊、側邊夾臀核心、別針、足功、大休息 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 47. 課程名稱：瑜珈 B(日) | | 教師：謝以玲 |
|------------------|---|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01-02 | 基本暖身操、啞鈴肌力鍛鍊、拜日式、山式、站姿前彎、…經絡瑜珈概述、滾筒筋膜放鬆、大休息。 | |
| 03-04 | 基本暖身操、頸肩背部伸展，啞鈴肌力、脊椎旋轉、坐姿前彎、蝴蝶式、上犬式、下犬式、貓式…筋膜放鬆、大休息。 | |
| 05-06 | 基本暖身操、頸肩背部伸展，啞鈴肌力、脊椎旋轉、坐姿前彎、蝴蝶式、上犬式、下犬式、貓式…筋膜放鬆、大休息。 | |
| 07-08 | 基本暖身操、上背肩胛伸展、啞鈴肌力、椅式、三角式、扭轉三角式、英雄式 1、坐角式、牛臉式、後弓式…筋膜放鬆、大休息。 | |
| 09-10 | 基本暖身操、上背肩胛伸展、啞鈴肌力、椅式、三角式、扭轉三角式、英雄式 1、坐角式、牛臉式、單腿鴿式…筋膜放鬆、大休息。 | |
| 11-12 | 基本暖身操、腹部核心肌群強化、啞鈴肌力、平板式、船式、臉朝上背部伸展式、仰臥手抓腳拇趾伸展式、…筋膜放鬆、大休息。 | |
| 13-14 | 基本暖身操、腹部核心肌群強化、啞鈴肌力、仗式、平板式、船式、臉朝上背部伸展式、仰臥手抓腳拇趾伸展式、橋式…筋膜放鬆、大休息。 | |
| 15-16 | 基本暖身操、提高髖關節柔軟度、啞鈴肌力、英雄式 II、伸展斜三角式、扭轉側角式、門門式、瑜珈身印、…筋膜放鬆、大休息。 | |
| 17-18 | 基本暖身操、提高髖關節柔軟度、啞鈴肌力、扭轉側角式、聖哲馬里奇式 I、龜式、…筋膜放鬆、大休息。 | |
| 19-20 | 基本暖身操、鍛鍊身體正面及腿部肌肉、啞鈴肌力、舞王式、樹式、鷹式、頭碰膝式、…筋膜放鬆、大休息。 | |
| 21-22 | 基本暖身操、鍛鍊身體平衡及腿部肌肉、啞鈴肌力、鍛鍊身體正面及腿部肌肉、半月式、扭轉半月式、深度側邊延展式、…筋膜放鬆、大休息。 | |
| 23-24 | 基本暖身操、矯正骨盆脊椎、啞鈴肌力、分腿前彎、單跪伸展式、巴拉瓦伽式、半魚王式、聖哲馬里奇式 III、…筋膜放鬆、大休息。 | |
| 25-26 | 基本暖身操、鍛鍊身體背面肌肉、提升內臟機能、拉弓式、蝗蟲式、棒式、反向棒式、…筋膜放鬆、大休息。 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 48. 課程名稱： 瑜珈 E(夜) | | 教師：林紗絹 |
|-------------------|-------------------|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 基本動作解說及上課注意事項 | |
| 02 | 基本動作解說、做動作如何出力和放鬆 | |
| 03 | 基本動作解說、活動脊椎的正反動作 | |
| 04 | 如何轉手輪與腳輪、動作的對稱 | |
| 05 | 如何靠牆壁與毛巾的輔助 | |
| 06 | 雙人動作怎麼去配合 | |
| 07 | 扭轉動作、側彎動作如何去出力和放鬆 | |
| 08 | 腹部平衡、動作演練 | |
| 09 | 如何拉腿筋 | |
| 10 | 如何做拱橋式 | |
| 11 | 如何做半倒立姿勢 | |
| 12 | 如何利用所學動作達到全身運動的目的 | |
| 13 | 利用所學瑜珈動作應用日常生活 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 49. 課程名稱： 流動瑜珈(夜) | | 教師：柯夙娟 |
|-------------------|------------------------|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 瑜珈體適能測試、檢測各項身體體能狀況 | |
| 02 | 引導靜坐進入體位法，結合體適能、平衡、英雄式 | |
| 03 | 著重英雄式系列課程，強化身體機能 | |
| 04 | 教導呼吸法、核心運用，帶動全身體能增強 | |
| 05 | 肌耐力的訓練、深沈的拉筋課程 | |
| 06 | 延展肌群的耐受力，增強核心力量 | |
| 07 | 配合節奏引導流暢的動作練習，結合音樂強化 | |
| 08 | 輪棒輔助工具課程，全身穴道按摩課程 | |
| 09 | 彈力帶課程 | |
| 10 | 拜日式課程 | |
| 11 | 雙人瑜珈課程 | |
| 12 | 呼吸與能量、核心運動練習 | |
| 13 | 教授洗腸法（隔期） | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 50. 課程名稱： 瑜珈 D(日) | | 教師：林紗絹 |
|-------------------|-------------------|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 基本動作解說及上課注意事項 | |
| 02 | 基本動作解說、做動作如何出力和放鬆 | |
| 03 | 基本動作解說、活動脊椎的正反動作 | |
| 04 | 如何轉手輪與腳輪、動作的對稱 | |
| 05 | 如何靠牆壁與毛巾的輔助 | |
| 06 | 雙人動作怎麼去配合 | |
| 07 | 扭轉動作、側彎動作如何去出力和放鬆 | |
| 08 | 腹部平衡、動作演練 | |
| 09 | 如何拉腿筋 | |
| 10 | 如何做拱橋式 | |
| 11 | 如何做半倒立姿勢 | |
| 12 | 如何利用所學動作達到全身運動的目的 | |
| 13 | 利用所學瑜珈動作應用日常生活 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 51. 課程名稱：核心瑜珈(日) | | 教師：林亞筠 |
|------------------|--|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 靜坐(情緒穩定)、頸部繞圈、頭部上下左右旋轉、肩膀旋轉(活化肩頸血液循環), 解說運動注意事項。 | |
| 02 | 坐姿運動, 雙手合掌上拉(延展脊椎)、左右側彎拉長側腰、盤腿身體前灣(增強後背肌群延展)、兩腳分腿體前彎(大腿內側延展)、腰部扭轉(加強膀胱機能)。 | |
| 03 | 站姿運動: 弓箭步(強化大腿前側機能)、馬步,(訓練大腿肌耐力及穩定度)、三角式側彎、前彎後仰(增加脊椎彈性)。 | |
| 04 | 開展肩關節, 活化肩頸血液循環, 強健咽喉等呼吸系統; 增強下肢肌力、樹式, 單腳平衡(訓練脊椎彈性)。 | |
| 05 | 腳踝勾繃及繞圈練習、雙腳彎直震動、握拳開掌手指靈活訓練(各關節部位活動)。 | |
| 06 | 心肺訓練注意事項與呼吸方式, 鍛練瑜珈體位緩和: 放鬆全身肌肉、大休息。 | |
| 07 | 訓練下肢肌耐力、放鬆技巧、腹部肌群訓練, 正確飲食觀念及呼吸技巧。 | |
| 08 | 鍛練瑜珈體位法, 核心肌群組合訓練, 筋膜放鬆技巧。 | |
| 09 | 訓練下肢肌耐力、放鬆技巧、腹部肌群訓練、平衡訓練。 | |
| 10 | 靜坐(情緒穩定)、頸部繞圈、頭部上下左右旋轉、肩膀旋轉(活化肩頸血液循環), 解說運動注意事項。 | |
| 11 | 坐姿運動, 雙手合掌上拉(延展脊椎)、左右側彎拉長側腰、盤腿身體前灣(增強後背肌群延展)、兩腳分腿體前彎(大腿內側延展)、腰部扭轉(加強膀胱機能)。 | |
| 12 | 站姿運動: 弓箭步(強化大腿前側機能)、馬步,(訓練大腿肌耐力及穩定度)、三角式側彎、前彎後仰(增加脊椎彈性)。 | |
| 13 | 開展肩關節, 活化肩頸血液循環, 強健咽喉等呼吸系統; 增強下肢肌力、樹式, 單腳平衡(訓練脊椎彈性)。 | |
| 14 | 腳踝勾繃及繞圈練習、雙腳彎直震動、握拳開掌手指靈活訓練(各關節部位活動)。 | |
| 15 | 心肺訓練注意事項與呼吸方式, 鍛練瑜珈體位緩和: 放鬆全身肌肉、大休息。 | |
| 16 | 訓練下肢肌耐力、放鬆技巧、腹部肌群訓練, 正確飲食觀念及呼吸技巧。 | |
| 17 | 鍛練瑜珈體位法, 核心肌群組合訓練, 筋膜放鬆技巧。 | |
| 18 | 訓練下肢肌耐力、放鬆技巧、腹部肌群訓練、平衡訓練。 | |
| 19 | 靜坐(情緒穩定)、頸部繞圈、頭部上下左右旋轉、肩膀旋轉(活化肩頸血液循環), 解說運動注意事項。 | |
| 20 | 坐姿運動, 雙手合掌上拉(延展脊椎)、左右側彎拉長側腰、盤腿身體前灣(增強後背肌群延展)、兩腳分腿體前彎(大腿內側延展)、腰部扭轉(加強膀胱機能)。 | |
| 21 | 站姿運動: 弓箭步(強化大腿前側機能)、馬步,(訓練大腿肌耐力及穩定度)、三角式側彎、前彎後仰(增加脊椎彈性)。 | |
| 22 | 開展肩關節, 活化肩頸血液循環, 強健咽喉等呼吸系統; 增強下肢肌力、樹式, 單腳平衡(訓練脊椎彈性)。 | |
| 23 | 腳踝勾繃及繞圈練習、雙腳彎直震動、握拳開掌手指靈活訓練(各關節部位活動)。 | |
| 24 | 心肺訓練注意事項與呼吸方式, 鍛練瑜珈體位緩和: 放鬆全身肌肉、大休息。 | |
| 25 | 訓練下肢肌耐力、放鬆技巧、腹部肌群訓練, 正確飲食觀念及呼吸技巧。 | |
| 26 | 鍛練瑜珈體位法, 核心肌群組合訓練, 筋膜放鬆技巧。 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 52. 課程名稱：流行 MV 有氧舞蹈(日) | | 教師：林亞筠 |
|------------------------|-----------------------------|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 基礎肢體律動練習、歌曲舞步教學 | |
| 02 | 基礎肢體技巧拆解與練習、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學。 | |
| 03 | 肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學 | |
| 04 | 表演性和肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學 | |
| 05 | 肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學 | |
| 06 | 表演性和肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學 | |
| 07 | 表演性和肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學 | |
| 08 | 基礎肢體律動練習、歌曲舞步教學 | |
| 09 | 律動節奏練習，身體舞感及表演性練習，舞蹈編排呈現 | |
| 10 | 基礎肢體律動練習、歌曲舞步教學 | |
| 11 | 基礎肢體技巧拆解與練習、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學。 | |
| 12 | 肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學 | |
| 13 | 表演性和肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學 | |
| 14 | 肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學 | |
| 15 | 表演性和肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學 | |
| 16 | 表演性和肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學 | |
| 17 | 基礎肢體律動練習、歌曲舞步教學 | |
| 18 | 律動節奏練習，身體舞感及表演性練習，舞蹈編排呈現 | |
| 19 | 基礎肢體律動練習、歌曲舞步教學 | |
| 20 | 基礎肢體技巧拆解與練習、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學。 | |
| 21 | 肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學 | |
| 22 | 表演性和肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學 | |
| 23 | 肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學 | |
| 24 | 表演性和肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學 | |
| 25 | 表演性和肢體技巧變化、複習上一堂舞步、歌曲舞步教學 | |
| 26 | 基礎肢體律動練習、歌曲舞步教學 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 53. 課程名稱：瘋狂肌力核心有氧(夜) | | 教師：簡婉琳(婉兒) |
|----------------------|---------------|------------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 瘋狂肌力核心有氧 | |
| 02 | 心肺起動有氧 | |
| 03 | 皮拉提斯有氧 | |
| 04 | 重阻力訓練有氧 | |
| 05 | Tabata 間歇有氧運動 | |
| 06 | 起動身體功能性有氧 | |
| 07 | 背肌、肌力訓練有氧 | |
| 08 | 活力跳跳有氧 | |
| 09 | 腹部核心有氧 | |
| 10 | 身心核心有氧 | |
| 11 | 深蹲腿部訓練有氧 | |
| 12 | 筋膜放鬆有氧 | |
| 13 | 耐心肌力有氧 | |

高雄市立社會教育館第 81 期教育推廣班課程大綱

| 54. 課程名稱：ZUMBA(夜) | | 教師：林心憶 |
|-------------------|--|--------|
| 週次 | 大綱內容(課程進度) | |
| 01 | 1. Zumba 簡介 2. 說明運動安全 3. 暖身 4. 基本步型(Salsa、Merengue…)5. 緩和伸展 | |
| 02 | 1. 暖身 2. 基本步型(Salsa、Merengue…) 3. ZUMBA 有氧運動 4. 緩和伸展 | |
| 03 | 1. 暖身 2. 基本步型組合練習 3. ZUMBA 有氧運動 4. 緩和伸展 | |
| 04 | 1. 暖身 2. 基本步型組合練習 3. ZUMBA 有氧運動 4. 緩和伸展 | |
| 05 | 1. 暖身 2. 基本律動組合 3. ZUMBA 有氧運動 4. 緩和伸展 | |
| 06 | 1. 暖身 2. 基本律動組合 3. ZUMBA 有氧運動 4. 緩和伸展 | |
| 07 | 1. 暖身 2. ZUMBA 舞步組合+核心訓練 3. 緩和伸展 | |
| 08 | 1. 暖身 2. ZUMBA 舞步組合+核心訓練 3. 緩和伸展 | |
| 09 | 1. 暖身 2. ZUMBA 舞步組合+肌力訓練組合 3. 緩和伸展 | |
| 10 | 1. 暖身 2. ZUMBA 舞步組合+肌力訓練組合 3. 緩和伸展 | |
| 11 | 1. 暖身 2. ZUMBA 舞步組合+綜合訓練 3. 緩和伸展 | |
| 12 | 1. 暖身 2. ZUMBA 舞步組合+綜合訓練 3. 緩和伸展 | |
| 13 | 1. 暖身 2. ZUMBA 舞步組合+綜合訓練 3. 緩和伸展 | |